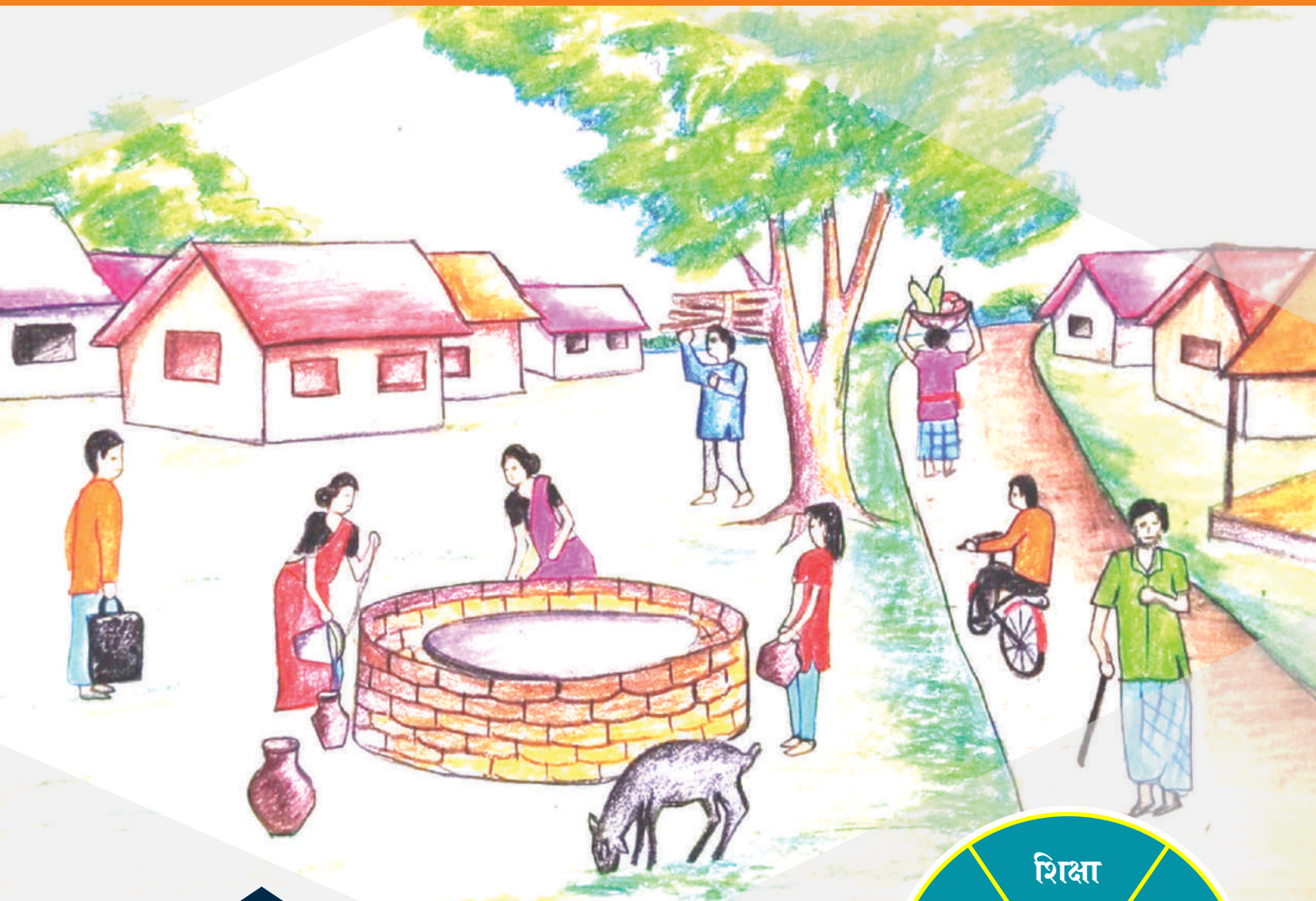
सूर्या फाउण्डेशन

आदर्श गाँव योजना

मासिक ई पत्रिका - अंक 15

मार्च 2021



suryaadarshgaonyojna
suryafoundation1
sf10idealvillage
surya_foundation
suryafoundation
@suryafnd

www.suryafoundation.org

खेलकूद प्रतियोगिता : मध्य प्रदेश

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा खेलकूद प्रतियोगिता का मार्च 2021 में आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में गोहद तहसील के SDM श्री शुभम शर्मा जी का रहना हुआ। कार्यक्रम में संस्कार केन्द्र के भैया-बहनों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी प्रदर्शन किया। सांस्कृतिक कार्यक्रम में वेषभूषा और रूप सज्जा हेतु सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र की बहनों द्वारा कपड़े तैयार करके एक अनूठा उदाहरण पेश किया।

मुख्य अतिथि श्री शुभम शर्मा जी ने उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना के सामाजिक कार्यों की प्रशंसा की। साथ-साथ इन सामाजिक कार्यों को और अधिक गाँवों में प्रसारित करने की बात कही। खेलकूद हमारे जीवनशैली का अंग बने, ये भी आग्रह किया।

खेलकूद प्रतियोगिता के दौरान वॉलीबाल, दौड़, सूर्य नमस्कार आदि प्रतियोगिताएँ कराई गईं। सभी विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया।

सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र : प्रमाण पत्र वितरण (परौख, कानपुर)

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा कानपुर क्षेत्र में आदरणीय राष्ट्रपति श्री राम नाथ कोविन्द जी के पैतृक गाँव परौख में मातृ शक्ति को आत्मनिर्भर व स्वावलंबी बनाने के लिए सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र चलाया जा रहा है। इसके माध्यम से गाँव की 10 बहनों ने प्रशिक्षण पूरा किया है। इन सभी बहनों को सूर्या फाउण्डेशन द्वारा प्रमाण-पत्र प्रदान किया गया। अब इन बहनों ने अपने घर मे ही रहकर सिलाई का रोजगार शुरू किया है। जिसके माध्यम से सभी बहनें प्रतिमाह 2-3 हजार रुपये की आमदनी कर लेती हैं।

वृक्षारोपण से गाँव मे जमीन अतिक्रमण रुका : मानिकचौरी, बिलासपुर (छ.ग)

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत ग्राम मानिकचौरी में 2015 से सूर्या संस्कार केन्द्र व सूर्या यूथ क्लब का संचालन किया जा रहा है। **"आज के बच्चे कल का भारत"** को ध्यान में रखकर सूर्या संस्कार केन्द्र में बच्चों के सर्वांगीण विकास का कार्यक्रम चल रहा है। सूर्या यूथ क्लब के माध्यम से युवाओं में देशभक्ति का भाव जगाने का कार्य चल रहा है।

केन्द्रों के संरक्षण हेतु सेवाभावी समिति का गठन किया गया है। वर्ष 2015 में सेवाभावियों का प्रशिक्षण किया गया जिसमें ग्राम मानिकचौरी से रमेश साहू जी का जाना हुआ। इस प्रशिक्षण शिविर में समग्र ग्राम विकास की बातें जैसे हमारा गाँव आदर्श गाँव कैसे बने? गाँव में समरसता, शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य, स्वावलंबन कैसे ठीक हो? आदि के बारे में बताया। इन सभी बातों से प्रेरणा लेकर सेवाभावी श्री रमेश साहू जी अपने गाँव में ग्रामीणों द्वारा अतिक्रमण की जा रही भूमि को बचाने के लिए गाँव के 52 एकड़ जमीन में 17000 वृक्षारोपण किया। श्री चंद्रशेखर साहू जी पूर्व वित्त मंत्री के आतिथ्य में हाई स्कूल में वृक्षारोपण का संकल्प कार्यक्रम रखा गया और सभी ग्रामीणों द्वारा वृक्षारोपण का संकल्प लिया गया। गाँव के तालाब किनारे और मुख्य मार्ग के दोनों ओर भी वृक्ष लगाए गए हैं जिससे गाँव की सुंदरता बढ़ गई। गाँव में जो भी बाहर का व्यक्ति प्रवेश करता है वह गाँव को इतना हरा भरा देखकर प्रसन्न हो जाता है।

प्रतिवर्ष पर्यावरण के संरक्षण हेतु वृक्षारोपण महाअभियान **'वृक्षधरा के भूषण, करते दूर प्रदूषण'** के भाव को लेकर चलाया जाता है। आगामी बरसात के समय वृक्षारोपण करने के लिए सभी से आग्रह किया गया।

शिक्षक के प्रयास से गाँव में हुआ विकास कार्य : बरेली (उ. प्र.)

आदर्श ग्राम योजना के अंतर्गत बरेली क्षेत्र के मुगलपुर गाँव की वह गली, जिसमें कभी कोई ना आ सकता था और न कोई जा सकता था। श्री इन्द्रपाल और श्री परमानंद इन दोनों शिक्षकों के प्रयास से लोकसभा सांसद धर्मेन्द्र कश्यप जी से बात कर उस गली में 160 मीटर RCC Road का निर्माण कार्य पूरा कराया गया। वही गाँव में 2 सोलर हाई मास लाइट लगवाई गयी। जिससे ग्रामीणों को अंधेरे की समस्या से समाधान मिला। आँवला विधानसभा के विधायक धर्मपाल जी के माध्यम से एक सोलर लाइट देवस्थान पर लगी है वहीं दूसरी सोलर लाइट सांसद निधि के माध्यम से गाँव के चौराहे पर लगी है ग्राम प्रधान के माध्यम से गाँव में 5 प्रधानमंत्री आवासों का निर्माण कार्य चल रहा है। गाँव में एक सार्वजनिक शौचालय का भी निर्माण कराया गया। गाँव के लोग सक्रिय होकर, मन बना लें तो बहुत से विकास कार्य संभव हो जाते हैं। मुगलपुर गाँव एक प्रत्यक्ष उदाहरण है।

अनुभव कथन - ट्रेनिंग के बाद ग्राम विकास

संजय दलाल
जाखोदा, झज्जर
(हरियाणा)
सूर्या यूथ क्लब शिक्षक

मेरा नाम संजय है। मैं जाखोदा गाँव का रहने वाला हूँ। सूर्या फाउण्डेशन द्वारा चलाये जा रहे शिक्षक ट्रेनिंग कैम्प में सन् 2018 में जाने का मुझे सौभाग्य प्राप्त हुआ। सामाजिक-समरसता व व्यक्ति निर्माण करने का कार्य सर्वश्रेष्ठ व अतुलनीय है। फाउण्डेशन द्वारा चलाई जा रही गतिविधियों द्वारा समाज के लोगों को जोड़कर कार्य करने का तरीका विशेष है। यह स्पष्ट दिखाई पड़ता है। मेरे स्वयं के गाँव में जब मैंने कार्य करना शुरू किया तो विपरीत परिस्थितियाँ थी। काम कैसे करें, इसका मार्गदर्शन फाउण्डेशन के हमारे भाइयों द्वारा समय-समय पर किया गया। फाउण्डेशन द्वारा दिए गए मंत्र चरैवेति चरैवेति पर चलते-चलते आज गाँव में सूर्या संस्कार केन्द्र व यूथ क्लब सुचारू रूप से चल रहे हैं। गाँव में शाखा भी निरंतर रूप से चल रही है। आज गाँव के लोगों का नजरिया बदलता हुआ दिखाई देता है।

गाँव में युवा साथियों द्वारा 3 वर्ष पूर्व से सफाई अभियान सुचारू रूप से चलाया जा रहा है। इन सब कार्यों से गाँव के युवाओं में नई ऊर्जा का संचार हो रहा है तथा आज हमारा गाँव आदर्श गाँव बनने की तरफ अग्रसर है।

महाशिवरात्रि पावन पर्व पर सांस्कृतिक कार्यक्रम : दिल्ली

दिल्ली के पंजाबी बाग में सूर्या फाउण्डेशन आदर्श बस्ती योजना द्वारा सूर्या संस्कार केन्द्र और सूर्या यूथ क्लब चलाया जा रहा है। सूर्या संस्कार केन्द्र पर कक्षा 1 से आठवीं तक के भैया-बहन प्रतिदिन 2 घण्टे पढ़ाई करते हैं। पढ़ाई के साथ-साथ खेल, योग, ध्यान, देशभक्ति की कहानियाँ, गीत आदि का भी अभ्यास करते हैं। सूर्या यूथ क्लब पर कक्षा 10 से 12वीं तक के युवा यूथ क्लब पर आते हैं। प्रतिदिन खेल-खेलते हैं व बस्ती में रहने वाले लोगों के प्रगति के बारे में चर्चा करते हैं। विशेष दिवस, त्योहार आदि पर यही बच्चे सांस्कृतिक कार्यक्रम के माध्यम से अपनी प्रतिभाओं को निखारते हैं।

इस वर्ष महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर छोटे-छोटे भैया बहनों ने भगवान शिव से जुड़े भजनों पर नृत्य प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में महात्मा गांधी कैम्प की महिलाएँ तथा बच्चे बड़ी संख्या में दर्शकों के रूप में उपस्थित रहे। इस कार्यक्रम में आए अतिथि व बस्ती के लोगों ने सूर्या फाउण्डेशन द्वारा देशभर में चलाये जा रहे सेवाकार्यों की प्रशंसा की।

! बढ़ो आगे ही आगे-हम होंगे कामयाब !

स्वयं सहायता समूह : आत्मनिर्भर महिलाएँ

कमलेश
ग्राम-टीला,
उधमसिंह नगर
(उत्तराखण्ड)
विष्णु स्वंय सहायता समूह
(कोषाध्यक्ष)

मैं विष्णु स्वयं सहायता समूह से जुड़ी हुई हूँ। पहले मुझे स्वयं सहायता समूह के बारे में पता नहीं था। फिर सूर्या फाउण्डेशन के कुछ अधिकारी आए, जिन्होंने हमारे गाँव में स्वयं सहायता समूह के बारे में जानकारी दी और स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया, जिसमें 11 महिलाएँ हैं। माह में एक बार मीटिंग होती है, जिसमें तय धनराशि (100 रुपये) जमा करते हैं। जिसे हम बैंक में जमा करते हैं। सरकार के माध्यम से 15000 का RF भी प्राप्त हुआ है जिसे हम अपने जरूरत पर उपयोग करते हैं। हमारे समूह में तीन प्रमुख सदस्य हैं–अध्यक्ष, कोषाध्यक्ष और सचिव समूह के लेनदेन का विवरण रखते हैं। जिस किसी महिला को पैसे की जरूरत होती है वह आवश्यकता के अनुसार समूह से पैसे ले लेती हैं और समय से पहले ही उसे चुका देती हैं। स्वयं सहायता समूह से हमें बहुत ही कम ब्याज पर अपने खर्च के लिए पैसा मिल जाता है। मैं सूर्या फाउण्डेशन को बहुत धन्यवाद करती हूँ, जो इस प्रकार का कार्य समाज में कर रही है।

आचार्य व्यक्तित्व विकास शिविर : झिंझौली (सोनीपत)

सूर्या फाउण्डेशन "आदर्श गाँव योजना" के माध्यम से शिक्षा, संस्कार, स्वास्थ्य, स्वावलंबन और समरसता इन पाँच आयामों को लेकर कार्य कर रही है। साथ ही युवाओं के व्यक्तित्व विकास हेतु साधना स्थली झिंझोली में समय-समय पर शिविरों का आयोजन किया जाता है। इसी के अंतर्गत सूर्या फाउण्डेशन के ट्रेनिंग सेंटर सूर्या साधना स्थली झिंझोली, (दिल्ली) में 20 दिवसीय आचार्य व्यक्तित्व विकास शिविर (TPDC) का आयोजन 3 मार्च से 22 मार्च 2021 तक किया गया। इस शिविर में 10 राज्यों से 80 युवाओं ने आचार्य व्यक्तित्व विकास शिविर का प्रशिक्षण लिया। ट्रेनिंग के दौरान शिविरार्थियों को समय का महत्व, सुलेख, योगासन, पी.टी. ड्रिल, फौजी प्रशिक्षण, भारतीय खेलकूद एवं व्यक्तित्व विकास से संबंधित गतिविधियों के साथ-साथ युवाओं को किस प्रकार जोड़ा जाए, छोटे बच्चों को किस प्रकार खेल-खेल में पढ़ाया जाए आदि विषयों को प्रेक्टिकली सिखाया गया। प्रशिक्षण के दौरान विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताएं भी कराई गयी जैसे- संभाषण

आचार्य व्यक्तित्व विकास शिविर : झिंझौली (सोनीपत)

प्रतियोगिता, पत्र लेखन, डायरी लेखन, वॉलीबॉल, फुटबॉल, बेस्ट ग्रुप कंपटीशन तथा बेस्ट कैंपर आदि। इस शिविर का समापन कार्यक्रम 22 मार्च 2021 को सम्पन्न हुआ। मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा पंजाब के संगठन महामंत्री माननीय दिनेश जी उपस्थित रहे। समापन कार्यक्रम में ट्रेनिंग के दौरान सिखाई गई अनेक गतिविधियों की झलक दिखाई गई जिसमें पी.टी., ड्रिल, योगासन, नेचुरोपैथी, सांस्कृतिक कार्यक्रम, देशभक्ति कार्यक्रम, सामूहिक डांस, सामूहिक गीत आदि दिखाया गया।

समापन शिविर में श्री रणधीर सिंह जी (उप महा निदेशक-भारतीय कृषि अनुसंधान पूसा), डॉ बी एस तोमर (संयुक्त निदेशक-भारतीय कृषि अनुसंधान पूसा), श्री मोहन लाल (विधायक-राई), श्री वेद जी (वाइस चेयरमैन-सूर्या फाउण्डेशन) उपस्थित रहे।

होली मिलन कार्यक्रम : कचाकली, दार्जिलिंग (पश्चिम बंगाल)

दार्जिलिंग क्षेत्र के कचाकली गाँव में होली के स्नेह मिलन कार्यक्रम को बसंत उत्सव के रूप में मनाया गया। इस कार्यक्रम के तहत प्रत्येक ग्रामवासियों ने प्रत्येक घर से धान, सब्जी, दालें, मसाला आदि सामग्री लेकर महाप्रसाद का निर्माण गया। इस प्रकार के कार्यक्रम होने से गाँव में आध्यात्मिकता का संचार होने के साथ-साथ सामाजिक-समरसता, आपसी प्रेम तथा भाईचारे को बढ़ावा मिलता है। युवा तथा मातृ-शक्तियाँ इस बसंत उत्सव कार्यक्रम में प्रमुख भागीदार रहती हैं। गाँव की माताएँ बहनें सब

मिलजुल कर इस प्रसाद को बनाते हैं सबसे अच्छा प्रभाव यह रहता है कि समाज में व्याप्त कुरीतियाँ से हटकर युवा सद्विचारों को ग्रहण करते हैं।

समाज के बच्चों को संस्कार केन्द्र मे आने से बदलाव : सपेरा, दीनदयाल धाम (उ.प्र.)

दीनदयाल धाम के सपेरा बस्ती गाँव में पिछले 2 वर्ष से सूर्या बाल संस्कार केन्द्र का संचालन हो रहा है,, जिसमें 25 परिवार के 36 भैया-बहनें प्रतिदिन केन्द्र पर आते हैं। संस्कार केन्द्र में होने वाली विभिन्न गतिविधियों के कारण से उनके परिवार में बदलाव देखने को मिल रहे हैं। सपेरा समाज के लोग अपने बच्चों को भिक्षावृत्ति के लिए घर से बाहर भेजते थे। परंतु जब से उन बच्चों ने सूर्या संस्कार केन्द्र पर आना शुरु किया है। पिछले 1 वर्ष से उन बच्चों ने भिक्षावृत्ति का काम करना बंद कर दिया है। सपेरा समाज के जीवन में बदलाव लाने की दिशा में अत्यंत प्रशंसनीय काम है। अब वहाँ बच्चे गाँव में भिक्षावृत्ति

ना करके प्रतिदिन गाँव की पाठशाला में जाते हैं तथा सूर्या संस्कार केन्द्र पर समय-समय पर सभी कार्यक्रमों में अपनी सहभागिता करते हैं। गाँव के अन्य बच्चों की अपेक्षा इन बच्चों में सभी प्रकार की प्रतियोगिताओं में भाग लेने की उत्सुकता रहती है।

अभिभावक सम्मेलन : ढढोरपुर, काशी (उत्तर प्रदेश)

सूर्या संस्कार केन्द्र के तत्वाधान में दिनांक 13 मार्च 2021 को अभिभावक सम्मेलन का आयोजन किया गया। जिसमें सूर्या फाउण्डेशन द्वारा फरवरी माह में आयोजित E-MPDC कैम्प के विजेता बच्चों को पुरस्कृत किया गया।

कार्यक्रम में श्री संतोष वर्मा (ग्राम प्रधान ढढोरपुर), सेवाभावी श्री अरविंद सिंह (प्रान्त गौ-सेवा प्रमुख, काशी प्रान्त), श्री महेंद्र जी(श्री राम कथा वाचक), श्री धर्मेन्द्र जी(गंगा सेवा समग्र कोषाध्यक्ष) तथा सूर्या फाउण्डेशन के पूर्णकालिक कार्यकर्ता श्री रामकोमल जी (गोरखपुर), श्री दीपचंद जी (कादीपुर) और अमरीश जी, श्री प्रवीण सिंह जी (जक्खिनी) के द्वारा ई-मिनी पीडीसी में भाग लेने वाले 10,000 भैया-बहनों में भक्ति गीत प्रतियोगिता में प्रथम स्थान तथा भाषण प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले करण राठौर भैया को तथा क्विज कंपटीशन में तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले भैया सूरज राठौर, अरुण राठौर, रोहित यादव तथा बहन रेखा राय, सोनी

बिंद, मोनी बिंद व कंचन बिंद को उनके माता-पिता की गरिमामय उपस्थिति में पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

कार्यक्रम में रोहित विश्वकर्मा व शिक्षक ओमप्रकाश पटेल, शेषनाथ गुप्ता भैया ने मुख्य सहभागिता निभाई। कार्यक्रम का संचालन सूर्या संस्कार केन्द्र के शिक्षक महेश विश्वकर्मा ने किया।

बोध कथाएँ

जैसे को तैसा

एक गुरु के दो शिष्य हमेशा लड़ते रहते थे। वे हमेशा एक-दूसरे को नीचा दिखाने की कोशिश में लगे रहते। एक दिन गुरु ने उन्हें बुलाया और एक कथा सुनाई– एक बार एक जंगल में भैंस और घोड़े में लड़ाई हो गई। भैंस ने सींग मार-मारकर घोड़े को अधमरा कर दिया। घोड़ा समझ गया कि वह भैंस से जीत नहीं सकता, तब वह वहाँ से भागा। वह मनुष्य के पास पहुँचा।

घोड़े ने उससे अपनी सहायता की प्रार्थना की। मनुष्य ने कहा–भैंस की बड़ी-बड़ी सींगें हैं, वह बहुत बलवान है। मैं उससे कैसे जीत सकूँगा? घोड़े ने समझाया 'तुम मेरी पीठ पर एक डंडा लेकर बैठ जाओ, मैं दौड़ता रहूँगा। तुम डंडे से मार-मारकर भैंस को अधमरी कर देना और फिर रस्सी से बांध देना।' मनुष्य ने कहा, 'मैं उसे बांधकर भला क्या करुँगा?' घोड़े ने बताया, 'भैंस बड़ा मीठा दूध देती है। उसे पी लिया करना। मनुष्य ने घोड़े की बात मान ली। बेचारी भैंस जब पिटते-पिटते गिर पड़ी, तब मनुष्य ने उसे बांध लिया। काम समाप्त होते ही घोड़े ने कहा–अब मुझे छोड़ दो, मैं जाऊँगा। मनुष्य जोर-जोर से हँसने लगा।

उसने कहा, 'मैं तुमको भी बाँध देता हूँ। तुम मेरी सवारी बन सकते हो। मैं भैंस का दूध पीऊँगा और तुम्हारी सवारी करूँगा। घोड़ा बहुत रोया और पछताया। पर अब क्या हो सकता था। कथा समाप्त कर गुरु बोले–तुम दोनों अगर एक-दूसरे के खिलाफ षडयंत्र करोगे तो कोई तीसरा आकर उसका लाभ उठा लेगा। **जैसे घोड़े ने भैंस के साथ जैसा किया वैसा ही फल उसे खुद भोगना पड़ा। दोनों शिष्यों ने उस दिन से लड़ना बंद कर दिया।**

डाकू और महात्मा

एक महात्मा जी जंगल से गुजर रहे थे। अचानक सामने डाकुओं का एक दल आ खड़ा हुआ। डाकुओं के सरदार ने कड़ककर कहा– 'जो भी माल है निकालकर रख दो वरना जान से हाथ धो बैठोगे।' महात्मा जी उसे देखकर जरा भी नहीं घबराए। उन्होंने मुस्कराते हुए कहा कि वह तो भिक्षा पर पलने वाले संन्यासी हैं, उनके पास कोई सामान कहाँ से आएगा।

डाकुओं के सरदार ने हंसते हुए कहा कि उनके पास भले ही कुछ और न हो पर जान तो है ही, उसे ही ले लेते हैं। महात्माजी ने कहा– 'ठीक है तुम मेरी जान ले लो लेकिन मेरी एक आखिरी इच्छा पूरी कर दो।' डाकुओं के सरदार ने पहले कुछ सोचा फिर मान गया।

उसने महात्मा जी से पूछा कि वे क्या चाहते हैं? महात्मा जी ने कहा– 'सामने के पेड़ से दो पत्ते तोड़ लाओ।' डाकू पत्ते तोड़ लाया और महात्मा जी को देने लगा। महात्मा जी ने कहा– 'ये पत्ते मुझे नहीं चाहिए। तुम इन्हें वापस पेड़ पर लगाकर आओ।

डाकुओं के सरदार ने हैरान होकर कहा– 'यह आप क्या कह रहे हैं। कहीं टूटे हुए पत्ते भी दोबारा पेड़ पर लग सकते हैं? यह तो प्रकृति के विरुद्ध है।' महात्माजी ने समझाते हुए कहा– 'यदि तुम टूटी हुई चीजों को जोड़ नहीं सकते तो कम से कम उसे तोड़ो भी मत। यदि किसी को जीवन नहीं दे सकते तो उसे मृत्यु देने का भी तुम्हें कोई अधिकार नहीं है' महात्मा जी की बातें सुन कर सरदार की आँखें खुल गईं और वह अपने साथियों के साथ हमेशा के लिए लूटपाट छोड़कर एक नेक इंसान बन गया।

गर्मी से बचने के उपाय

- दिन में खूब पानी पीयें, लेकिन भोजन के साथ व तुरन्त बाद नहीं। भोजन के एक घण्टे बाद पानी पीयें। सुबह उठते ही एक लीटर पानी (उषापान) जरुर पीयें।
- लू के समय सिर और कान ढँककर रखें।
- दोपहर के भोजन के साथ मट्ठा (छाछ) भी गर्मी कम करता है।
- मिर्च-मसाले और नमक की मात्रा भोजन में कम से कम करें।
- तले-भुने भोजन से बचें।
- गर्मी में दिन में भोजन कम करें। हरे पुदीने की चटनी लू से बचाती है।
- सुबह-शाम ठण्डे पानी से नहाना चाहिए। ज्यादा गर्मी में दिन में दो बार (सुबह और शाम) ठण्डे पानी से नहा सकते हैं।
- आँखों को जलन से बचाने के लिए तीन बार ठण्डे पानी की छपकी आँखों पर दें।
- तरबूज / खरबूज खाने से गर्मी कम लगेगी। गर्मी में ये अमृत है। तरबूज खाने से दिमाग शांत रहता है और गुस्सा कम आता है। तरबूज की तासीर ठंडी होती है इसलिए ये दिमाग को शांत रखता है।
- अंकुरित खाने से ताकत मिलती है साथ ही गर्मी भी कम लगती है। अंकुरित थोड़ा-थोड़ा दोनों समय लें।
- आम का पना, नींबू पानी, चने और जौ का सत्तू, बेल का शर्बत शरीर को गर्मी से बचाता है।
- कच्चा सलाद गर्मी को घटाता है इसलिए दिन में व सायं दोनों समय भोजन के साथ सलाद जैसे-ककड़ी, खीरा, चुकन्दर, टमाटर, धनिया, पत्तागोभी, पालक के कच्चे पत्ते आदि लेना अच्छा है।
- हल्के कपड़े पहनें। सूती कपड़ों में गर्मी कम लगती है।
- नियमित योगाभ्यास और प्राणायाम करें। पूरी नींद लें।
- सुबह-शाम खुले वातावरण में टहलना चाहिए।

समाचार पत्रों में...

20 दिवसीय आचार्य व्यक्तित्व विकास शिविर का हुआ समापन

नयी दिल्ली (हिमप्रभा ब्यूरो)। सूर्या फाउंडेशन एक सामाजिक संस्था है जो पिछले 25 वर्षों से देश के 15 राज्यों के 22 प्रांतों में आदर्श गांव योजना के अंतर्गत शिक्षा, संस्कार, स्वास्थ्य, स्वावलंबन और समरसता जैसे पांच आयामों को लेकर के कार्य कर रही है। साथ ही युवाओं के व्यक्तित्व विकास हेतु साधना स्थली झिंझोली में समय समय पर शिविरों का आयोजन किया जाता है। इसी के अंतर्गत सूर्या फाउंडेशन के मुख्य ट्रेनिंग सेंटर साधना स्थली झिंझोली, (दिल्ली) में 20 दिवसीय आचार्य व्यक्ति विकास शिविर (TPDC) का आयोजन 3 मार्च से 22 मार्च 2021 तक किया गया। इस शिविर में 10 राज्यों से अतिथियों ने 80 युवाओं ने आचार्य व्यक्तित्व विकास शिविर का प्रशिक्षण लिया। इस शिविर का समापन कार्यक्रम 22 मार्च 2021 को रखा गया। मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा पंजाब के संगठन महामंत्री माननीय दिनेश जी उपस्थित रहे। समापन कार्यक्रम में ट्रेनिंग के दौरान सिखाई गई। अनेक गतिविधियों की झलक जैसे.. पी.टी., ड्रिल, योगासन, संस्कृति कार्यक्रम, देशभक्ति कार्यक्रम, सामूहिक डांस , समूह गान , कराटे आदि दिखाया गया।

ट्रेनिंग के दौरान शिविरार्थियों को समय का महत्व, सुलेख, योगासन, फौजी प्रशिक्षण,पत्र लेखन,फुटबाल,वालीवाल और अनेक भारतीय खेलो के साथ साथ युवाओं को जोड़ने तथा छोटे बच्चों खेल खेल में पढ़ाने के तरीके को गहराई से बताया गया। प्रशिक्षण के दौरान विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताएं जैसे- संभाषण प्रतियोगिता, पत्र लेखन, डायरी लेखन, वॉलीबॉल, फुटबॉल, क्रासकंट्री, टगवार,बेस्ट ग्रुप कंपटीशन तथा बेस्ट कैंपर आदि कराई गई। शिविरार्थियो को सम्बोधित करते हुए मुख्य अतिथि ने देश के पूर्व राष्ट्रपति एपीजे अब्दुल कलाम का उदाहरण देते हुए बताया की हर आदमी को अपने जीवन का लक्ष्य हमेशा बड़ा रखना चाहिए। साथ ही उन्होंने 4 डी यानी डिटरमिनेशन, डिसिप्लिन, डेडिकेशन व डिवोशन को अपने जीवन में अपनाने की सलाह दी। हम होंगे गीत के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया। इस समापन शिविर में रणधीर सिंह (उप महा निदेशक-भारतीय कृषि अनुसन्धान पूसा), डॉ. बीएस तोमर (संयुक्त निदेशक-भारतीय कृषि अनुसन्धान पूसा), मोहन लाल (विधायक - राई), वेद जी (वाइस चेयरमैन - सूर्या फाउंडेशन), प्रमोद आसरे (आदर्श गांव योजना प्रमुख), कामेश्वर जी (जोनल इंचार्ज), भरतराज जी (जोनल इंचार्ज), गौतम नायक जी (प्रशिक्षण प्रमुख - सूर्या फाउंडेशन) अजय खरसन, रमेश जी, वीरेंद्र जी, उपस्थित रहे।

सूर्या फाउंडेशन द्वारा दिया जाएगा खेल प्रशिक्षण

सांची। नगर में सूर्या फाउंडेशन की बैठक आयोजित की गई, जिसमें फाउंडेशन के प्रदेश प्रमुख शिवकुमार राजवाड़े तथा विदिशा रायसेन प्रभारी अमित जोशी के आतिथ्य में आयोजित बैठक में आगामी माह के कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार की गई तथा कार्यक्रम की विस्तार से चर्चा की गई। साथ ही 21 जून योग दिवस के अवसर पर अधिक से अधिक लोगों को जोड़ने पर विचार किया गया। योग से लोगों को मिलने वाले लाभ से भी अवगत कराया गया। सुनील पाल द्वारा नवीन भारत यूथ क्लब का प्रारंभ किया गया, इस क्लब के माध्यम से नगर सहित क्षेत्र के बच्चों को निशुल्क खेलों का प्रशिक्षण दिया जाएगा तथा खेलों के प्रति रूचि रखने वाली प्रतिभाओ के निखरने का अवसर मिल सकेगा। खेलों में रुचि रखने वाले बच्चे आगे बढ़चढ़ कर खेलों में हिस्सा ले सकेंगे।

दस दिवसीय विकास शिविर का हुआ शुभारम्भ

धाता/फ्तेहपुर 6 अप्रैल। सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा 10 दिवसीय लघु व्यक्तित्व विकास शिविर का शुभारंभ किया गया। जिसमे कक्षा 3 से कक्षा 8 तक के बच्चो ने हिस्सा लिया। विकास खंड के बारा गांव मे आज दस दिवसीय शिवर का शुभारंभ सुर्या फाउंडेशन के फील्ड कैडर राम तरकर, विनोद कुमार, रतिभान सेवाभावी द्वारा भारत माता के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस शिविर के माध्यम से बच्चों का शारीरक, मानसिक बौद्धिक विकास कैसे हो बच्चो को अनेक सत्रों के माध्यम से यह जानकारी दी जाएगी। जिसमे बच्चों को सुलेख का सत्र, अनुशासन का सत्र, अच्छे स्वास्थ्य के बिंदु, गर्मी में बचने के उपाय, याददाश्त बढ़ाने के बिन्दु, लोकव्यवहार के बिन्दु, योगासन के महत्व ये सभी जानकारी सूत्रों के माध्यम से दी जाएगी। जिससे बच्चों का सम्पूर्ण विकास हो सके। बीच-बीच में बच्चों की चित्र कला, एकल गीत, भक्ति धारा, संभाषण आदि की प्रतियोगिता भी कराई जाएगी।

सूर्या फाउंडेशन द्वारा महिला दिवस पर हुए विभिन्न कार्यक्रम

काशीपुर (मंटा संवाददाता)। देवभूमि उत्तराखंड में सूर्या फाउंडेशन आदर्श ग्राम योजना के अंतर्गत आदर्श गांव बसई का मंझरा और गांव टीला में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया। गांव बसई का मंझरा में स्वयं सहायता समूह की अध्यक्ष श्रीमती आशा सैनी द्वारा सभी महिलाओं को तिलक और पटका पहनाकर सम्मानित किया गया। वही गांव टीला में सूर्या संस्कार केंद्र के विद्यार्थियों द्वारा मात्री पूजन का कार्यक्रम किया गया। इस दौरान नींबू दौड़ प्रतियोगिता कराया गया जिसमें प्रथम स्थान पूनम, द्वितीय सुशीला एवं सीमा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इन सभी विजेता प्रतिभागियों को सूर्या फाउंडेशन की ओर से पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। क्षेत्र प्रमुख नीतिश कुमार ने कहा इस दिन को सम्पूर्ण विश्व की महिलाएं, जात-पात, भाषा, राजनीतिक, सांस्कृतिक भेदभाव से परे एकजुट होकर मनाती हैं। इस अवसर पर फील्ड सेवा प्रमुख नरेंद्र रघुवंशी ने कहा कि हमारे जीवन को गढने, संस्कारित करने वाली माँ हो या घर आँगन की इठलाती रौनक बेटी। भाई की खुशियों के लिए दुआएं मांगती बहन हो या फिर पत्नी के रूप में एक पुरूष की प्रेरणा। उनके हर रूप में जिंदगी बसती है। इस अवसर पर ग्राम सेवा प्रमुख नरेंद्र, सूर्या संस्कार केंद्र के शिक्षक सुनील, सोनी, गीता, गोमती, पुष्पा, कुसुम, किरण आदि उपस्थित रहे।

सौलधा में सूर्या संस्कार केंद्र का हुआ शुभारंभ

प्रतिभागी को कैलेंडर देते फाउंडेशन से जुड़े पदाधिकारी। • विज्ञप्ति

जासं, बहादुरगढ़: सूर्या फाउंडेशन द्वारा संचालित आदर्श ग्राम योजना के तहत शुक्रवार को गांव सौलधा में सूर्या संस्कार केंद्र का शुभारंभ किया गया। इसका उद्घाटन मुख्यातिथि सूर्या रोशनी अधिकारी रवि, सह-प्रांत प्रमुख शत्रुहन लाल कश्यप, सेवाभावी ओमप्रकाश, आर्यन व मोहन ने भारत मां के चित्र के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित करके किया। शत्रुहन लाल कश्यप ने बताया कि सूर्या फाउंडेशन एक सामाजिक संस्था है, जो आदर्श ग्राम योजना के तहत गांव-गांव में संस्कार केंद्र और यूथ क्लब चलाता है।